

Bei der ersten Zoom-Sitzung saßen beide zusammen bei sich zu Hause auf dem Sofa. Die Initiative war von ihr ausgegangen. Sie saßen also zu zweit vor der Kamera, eine hübsche und sehr extrovertierte Frau, großgewachsen, Anfang dreißig, er ein paar Jahre älter, freundlicher Gesichtsausdruck, spürbar introvertiert. Beide waren Kollegen gewesen, sie seine Affäre. Nach ein paar Monaten hatte er sich von seiner damaligen Frau getrennt. Die Beziehung, so erklärte er, sei ohnehin schon kurz vor der Trennung gewesen.

Jetzt waren die beiden seit sieben Jahren zusammen, hatten zwei gemeinsame Kinder, zwei und fünf Jahre alt, und er hatte aus erster Ehe noch zwei Kinder, acht und zwölf Jahre alt, die jedes zweite Wochenende kamen.

Zu Beginn einer Therapie mache ich immer zuerst eine Art Bestandsaufnahme und bitte das Paar, die Stolpersteine ihrer Beziehung in Form von Kissen zwischen sich zu legen. Das machten wir auch in der pandemiebedingten Zoom-Sitzung. Am Ende lagen da sieben Kissen. Sie standen für eine Kollegin, die von ihm protegiert wurde, während sie die Abteilung hatte wechseln müssen, weil er aufgestiegen und somit ihr Chef geworden war. Für seinen Karriereegoismus, denn dadurch war sie in eine Abteilung versetzt worden, in der ihr die Arbeit nicht mehr so viel Spaß machte (Sie: „Er hat jetzt seinen Traumjob, ich nicht.“). Für die unterschiedliche Streitkultur, denn sie war sehr impulsiv, er dagegen harmoniebedürftig. Für ihre Ungeduld sowie für zweierlei Maß bei den Kindern. Die Kinder aus erster Ehe verwöhnte er mehr, so ihr Vorwurf. Aber auch seine Herkunftsfamilie lag als Kissen da, denn seine Mutter lehnte sie als neue Frau ab, stand weiterhin zur Ex-Frau des Mannes.

Paar zeigte sich, dass die Trennung zwar eine Option war, aber eigentlich eher die Trennung von vereinzelt Verhaltensweisen des Partners gemeint war als vom Partner selbst.

Es stellte sich als großes Problem für die Beziehung heraus, dass er häufig erst gegen 21 Uhr nach Hause kam, sie aber gerne mehr Zeit am Abend mit ihm verbringen wollte. Zudem fühlte sie sich regelmäßig mit den kleinen Kindern allein gelassen. Das war eine erhebliche Not, die sie da regelmäßig spürte.

### Was für die Kniewunde eines Kindes gilt, gilt eins zu eins auch für seelische Wunden

Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass sich in Konflikten mindestens einer der Partner in Not befindet, meist sind es sogar beide. Ohne Not kein Konflikt und kein Streit. Nun steht jedes Paar vor der Herausforderung, wie man den Partner wissen lassen kann, wo der Schuh drückt. Und zwar in einer Form, die nicht als Vorwurf, sondern als Bedürfnis-Artikulation wahrgenommen wird. Meistens ist es leider so, dass Menschen nicht über ihre Bedürfnisse sprechen, sondern vielmehr über die Fehler, die der andere macht. Das hat noch nie zum Erfolg geführt und wird es auch nicht. Zum anderen aber ist es wichtig und hilfreich, die Not des Partners ebenfalls in den Blick zu nehmen und darüber zu sprechen.

Zunächst begannen wir, die Bedürfniskommunikation zu üben. Das Paar lernte die erste Not in sogenannten Ich-Botschaften zu formulieren. Ich forderte sie auf, in Sätzen zu sprechen, in denen nur die unerfüllten Bedürfnisse, nicht aber die Fehler des Partners vorkommen. Also statt zu sagen: „Du kommst immer zu spät“ besser „Ich fühle mich allein gelassen, wenn ich die Kinder immer alleine ins Bett bringen muss“ oder „Ich würde gerne mehr Zeit mit dir verbringen“. Auf diese Weise gibt es lediglich eine Selbstbeschreibung, nicht aber Vorwurf und Kritik.

Beide bemühten sich, diese Technik in der Praxis anzuwenden, und so nahm unter anderem sein Gefühl zunehmend ab, allabendlich von ihr mit Vorwürfen überfallen zu werden. Das war sehr hilfreich, doch den richtigen Durchbruch brachte bei diesem Paar, das, was ich die Wunden- und Anerkennungsarbeit nenne. Also die Kommunikation über die Not des Partners, das Trösten und Beruhigen durch Anerkennung. Zur Annäherung an diese Kommunikationstechnik nahm ich das Paar im Geist mit auf einen Kinderspielplatz und sagte: „Stellen Sie sich vor, Ihr dreijähriges Kind stürzt von einem Klettergerüst, schlägt sich das Knie auf. Was würden Sie jetzt tun? Sie würden vermutlich sofort hingehen, das Kind in den Arm nehmen, die Wunde betrachten, pusten, trösten, gut zusprechen, nicht wahr? Und was passiert dann?“ „Das Kind beruhigt sich wieder und spielt weiter“, sagten beide. „Sehen Sie, und was müssten Sie tun, damit sich das Kind nicht beruhigt?“ Wir sammelten verschiedene Möglichkeiten: 1. das Kind ignorieren, 2. den Schmerz bagatellisieren, 3. den Schmerz dramatisieren, 4. das Kind beschuldigen oder bestrafen („selbst schuld“) oder aber auch, den Schmerz des Kindes vergleichen, etwa so: „Dein Sturz ist lächerlich gegen meine Zahnschmerzen...“

Das Interessante ist: Was für die Kniewunde eines Kindes gilt, gilt eins zu eins auch für seelische Wunden. Wenn wir wollen, dass der andere sich beruhigt, also auch nicht immer mit den gleichen Vorwürfen um die Ecke kommt, müssen wir trösten. Und das heißt anerkennen. Erst durch die Anerkennung der Not wird sich der andere beruhigen können. Im übertragenen Sinne müssen wir also auf die Wunde pusten, damit der Schmerz nachlässt.

Eigentümlicherweise fällt uns das bei unseren Kindern sehr viel leichter als bei unserem Partner. Denn unserer Vorstellung beim Trösten des Partners liegt eine Fehlannahme zu Grunde: Wir glauben, dass es ein Schuldeingeständnis ist, wenn wir die Wunden des Partners anerkennen. Wir gehen automatisch davon aus, uns rechtfertigen oder gar entschuldigen zu müssen. Etwas worauf wir natürlich keine

Lust haben, insbesondere wenn wir gar nicht der Meinung sind, dass wir uns in diesem Falle schuldig gemacht haben. Oft gehen wir auch davon aus, dass wir sofort eine Lösung herbeizubekommen müssten oder umgehend etwas zu ändern hätten, nach dem Motto: „Jetzt weißt du, dass ich das nicht gut finde, dann mach es bitte auch nie wieder!“

Aber das stimmt gar nicht. Letzteres können wir tun, wenn wir den Effekt des Tröstens noch steigern wollen, aber entscheidend ist allein das Anerkennen der Not – viel mehr als die meisten Menschen glauben! Hören wir Sätze wie: „Ja, ich kann mir vorstellen, was das mit dir gemacht hat“ oder „das kann ich verstehen, umgekehrt würde es mir vermutlich genauso gehen“, dann wird oft auf wundersame Weise eine Not befriedet, ein Schmerz gelindert, die Wundheilung eingeleitet. Dann bleibt vielleicht am Ende eine Narbe, aber Narben erinnern noch an Schmerzen, tun selbst aber nicht mehr weh.

In der vierten Sitzung bat ich also beide, den anderen einmal zu trösten, die Kränkungen anzuerkennen, verbunden mit der Aufforderung: „Machen Sie es wortreich, also nicht nur sagen: „Damals, das war blöd“, sondern präzise Situationen zu schildern, Bilder farbenreich auszuschmücken.

# „Ich schäme mich für meine Mutter“

Warum fällt es so schwer, Verletzungen des Partners anzuerkennen? Ein Paar steht vor dem Ende seiner Liebe. Bis beide lernen, den Schmerz des anderen zu lindern

Von Clemens von Saldern



ILLUSTRATION: STEPHAN SCHMITZ

len, und so weiter. Nun aber hatte er ihren Schmerz ihr gegenüber voll umfänglich anerkannt und ausgesprochen. Als er fertig war, umarmten sie sich, innig und lang. Beide weinten vor Rührung. Ich wollte von ihr wissen, ob er ihr das schon mal so gesagt habe. Sie verneinte. „Zu wie viel Prozent nehmen Sie ihm das Gesagte ab?“ „Zu 100 Prozent.“

Seit vier Jahren wurde jetzt also zum ersten Mal bildlich gesprochen auf die tiefe Wunde der Frau „gepuset“. Davor war sie einfach unversorgt geblieben. Nun konnte der Schmerz nachlassen. Und erzeugt nicht mehr das immer wiederkehrende Gefühl der Wut auf ihn, verbunden mit einem Verlangen, ihn das spüren zu lassen. Denn unbehandelte Wunden rufen in uns leider immer eine Art Vergeltungsbedürfnis hervor. Wenn wir uns ungerecht behandelt oder heruntergezogen fühlen, sehen wir uns danach, wieder auf Augenhöhe mit dem Partner gehoben zu werden, durch Anerkennung oder Entschuldigung. Findet dies nicht statt, folgen wir dem Impuls, den anderen herunterzuziehen. Dann geht es zwar beiden schlechter, aber zumindest gleich schlecht. Das fühlt sich dann gerechter an, meinen wir. So funktionieren wir alle, wenn auch meist natürlich unterbewusst.

### Sein Gesichtsausdruck zeigte, wie gut es ihm tat, dass sie das sagte

Natürlich forderte ich auch sie auf, einmal seine Wunden in den Blick zu nehmen. Auch sie gestand nun ausführlich ein, dass sie eine Vorstellung davon habe, warum er zum Beispiel seine älteren Kinder verwöhnte. „Es muss für dich schlimm sein, dass du sie nur alle zwei Wochen siehst und noch dazu das Gefühl hast, du hättest ihre Familie zerstört. Ich kann nachvollziehen, dass dich das schlechte Gewissen manchmal zerreißen, warum du den Schmerz der Kinder irgendwie ausgleichen möchtest und sie dadurch manchmal anders behandelst als unsere gemeinsamen Kinder.“ Sein Gesichtsausdruck zeigte schon, wie gut es ihm tat, dass sie das sagte. Auch er hatte das von ihr so noch nie gehört. Jetzt fühlte er sich besser verstanden. Ich forderte das Paar auf, nacheinander alle bestehenden aktuellen, aber auch alten Wunden zu behandeln. Als Hausaufgabe gab ich ihnen auf, zwei Listen zu erstellen. Auf der einen sollten sie aufschreiben, was bei ihnen als Kränkungen noch „sitzt“, weil es noch nie anerkannt worden sei. Des Weiteren bat ich eine Liste zu erstellen, in welcher beide die Wunden des anderen in den Blick nehmen sollten. Also wo ihnen bewusst war, dass sie dem anderen Schmerzen zugefügt hätten. Sie sollten zu Hause versuchen, einander ohne mich zu trösten. Sie haben es gemacht, erst noch einmal mit mir zusammen, es gab ja auch noch einige benannte „Stolpersteine“, aber den Rest haben sie zu Hause gemacht, ganz alleine.

Als Paartherapeut arbeitet man ja immer darauf hin, verworrene Situationen aufzulösen, Knoten zum Platzen zu bringen. Bei diesem Paar hat das geradezu lehrbuchmäßig funktioniert. Durch die Wunden- und Anerkennungsarbeit konnte sich das Paar wieder annähern. Er zog wieder ins Ehebett. Es kam wieder zu Sexualität, der Umgang wurde friedlicher, er kam abends früher von der Arbeit nach Hause. Bei der fünften und abschließenden Sitzung sagten beide das, was jeder Paartherapeut gerne hört: Sie seien gerade wieder wie frisch verliebt. Ich lobte die beiden für ihre ausgezeichnete Wundenarbeit und bedauerte lediglich, dass ich die Sitzungen nicht aufgenommen hatte, zu gerne hätte ich diese vorbildhafte Anerkennungsarbeit auch anderen Paaren einmal per Video exemplarisch vorgeführt. Denn nicht etwa die Zeit heilt alle Wunden, sondern ausschließlich die Anerkennung.

Ohne Vertrauensverhältnis ist therapeutisches Arbeiten nicht möglich. Die Therapeuten, die ihre Fälle hier schildern, haben das Einverständnis ihrer Klienten eingeholt, ihre Geschichten zu erzählen. Um die Anonymität zu wahren, wurden Details verändert. Die Dialoge der Klienten sind nachempfunden. Sie beruhen auf Gedächtnisprotokollen, die nach den Sitzungen angefertigt wurden.

## BEZIEHUNGSWEISE

### Folge 6

In dieser Serie erzählen Paartherapeuten von Fällen, die ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind.

Der letzte Stolperstein waren ihre, wie er es nannte, „Überfälle und Dramen“. So bald er abends nach Hause käme, belagere sie ihn mit Problemen und Vorwürfen, eigentlich schon in der offenen Tür. Also insgesamt ganz schön viele Steine. Dementsprechend verlief auch ihre Beziehung. Er schlief bereits seit Monaten auf dem Sofa, die Sexualität war abhanden gekommen.

Eine genauere Einschätzung der Beziehungsqualität lieferte die nächste Intervention. Ich bat das Paar, ihre Beziehung auf einer Skala von null bis zehn zu bewerten. Null ist die Hölle, zehn der Himmel. Ihre Antwort lautete: „Zwischen vier und fünf“, er gab einen Durchschnittswert von 3,5 an. Üblicherweise sind die Partner von ihren gegenseitigen Einschätzungen nicht sonderlich überrascht. Auch hier war dies trotz der niedrigen Werte nicht der Fall. Ich fragte sie nach ihrem Auftrag. „Was wünschen Sie sich von mir? Sind Ihre Erwartungen ergebnisoffen, wollen sie zusammenbleiben oder soll ich beim Trennen helfen?“ „Ergebnisoffen“, sagte sie, „zusammenbleiben, aber auf neuen Wegen“, war seine Antwort.

### Sie fühlte sich mit den Kindern allein gelassen. Es war eine erhebliche Not, die sie da spürte

Ich werde häufiger gefragt, wie oft ich mit einer Therapie Erfolg habe. Ich frage dann immer zurück: Was ist Erfolg? Für mich ist Erfolg auch, wenn ich einem Paar, das zehn Jahre lang unglücklich zusammengelebt hat, dabei helfe, sich gut zu trennen. Wenn einer der beiden Partner an dieser Stelle mit hinreichender Klarheit sagt: Ich will endlich raus, dann kann ich sie auch nicht zusammenhalten. Oft wollen sich die Menschen aber gar nicht unbedingt vom Partner trennen, sondern nur von einem unerträglichen Zustand. Das zu unterscheiden ist wichtig. Auch bei diesem



Clemens von Saldern betreibt zusammen mit seiner Frau eine Praxis für Mediation und Paartherapie in Berlin-Charlottenburg und Potsdam (praxis-saldern.de). Sie gehen offen damit um, dass sie auch selbst in ihrer Ehe schon tiefe Täler durchschritten haben. FOTO: PRIVAT

## FAMILIENTRIO

Wir haben eine Wohnung geerbt, unser Sohn hat sie für uns geräumt und verkauft. Dafür musste er öfters anreisen. Am Ende hat er sie 30 Prozent über dem erwarteten Preis verkauft. Nun wollen wir Sohn und Tochter an dem unerwarteten Mehrgewinn beteiligen. Aber 50:50 wäre ja ungerecht, da unser Sohn die ganze Arbeit damit hatte. Was würden Sie vorschlagen?

Nadine M., Erlangen



FOTOS: ANAOL KOTTE

### Margit Auer:

Aus Ihrer Frage höre ich kein großes Konfliktpotenzial heraus. In Ihrer Familie hilft man einander, Bruder und Schwester scheinen sich gut zu verstehen. Also alles bestens! Egal wie sie sich entscheiden, es wird passen. Sie dürfen den Sohn gern für seine Arbeit belohnen, in diesem Fall fände ich eine unauffällige Lösung ideal: Er bekommt aus einer Extra-Schatulle einen Extra-Bonus. Davon kann er zum Beispiel in Urlaub fahren. Sie können aber auch ganz exakt bei halbe-halbe bleiben. Warum? Sie werden Ihr Erbe nie gerecht nach „Aufwand“ aufteilen können. Wie wollen Sie denn das bemessen über alle Jahrzehnte, die Sie gemeinsam verbringen? Es wäre auch komisch, wenn jede Hilfe gleich in Geld aufge-

wogen wird. Übrigens finde ich es gut, dass Sie Ihr Erbe jetzt regeln. Was nutzt es, wichtige Entscheidungen auf die lange Bank zu schieben? Denken Sie an Pippi Langstrumpf: Pippi hat von ihrem Vater einen Koffer mit Goldstücken bekommen und viele gute Ideen, was sie damit anstellen könnte: ein Pferd kaufen zum Beispiel. Oder 18 Kilo Bonbons.

### Herbert Renz-Polster:



Gerechtigkeit in einer Familie ist so eine Sache, da stehen einfach so viele Waagschalen rum, mit sehr unterschiedlichen Sachen und Gewichten drauf. Deshalb mein Rat: Besprechen Sie das mit Ihren Kindern: Wie ist deren Blick auf die „Gerechtigkeit“ in diesem Fall? Denn Sie wollen ja nicht, dass deren Verhältnis unter-

einander belastet wird. Deren Blick auf Ihr Angebot ist vielleicht ganz anders, als Sie annehmen. Was, zum Beispiel, wenn Ihr Sohn sagt: Ach, das passt schon, die Lisa hat ja auch schon dieses und jenes für mich gemacht? Oder: Die Lisa hätte das auch für euch getan, muss aber doch gerade für ihren kleinen Hugo sorgen? Die Hilfen innerhalb der Familie sind nun mal immer auch Verschiebehöhle, und da werden Güter verschoben, die schwer vergleichbar sind. Der eine kümmert sich mehr um die Finanzen, der andere um ein gutes Pflegeheim, die dritte kommt öfter zu Besuch und räumt den Keller aus. Also: Lassen Sie das die „sorgende“ Generation entscheiden.

### Collien Ulmen-Fernandes:

Liebe Monika, ja, Ihr Sohn hatte mehr Arbeit als Ihre Tochter. Zum Wohl des Familienfriedens würde ich Ihnen



FOTO: ANAOL KOTTE

aber raten, das Geld gleichmäßig zu teilen. Ich nehme mal an, Sie mögen Ihre Tochter und Ihren Sohn auch und zwar beide gleichermaßen, und Sohn und Tochter mögen einander ebenfalls. Falls Sie alle Fragen mit einem eindeutigen „Ja“ beantworten können, sollten Sie es so handhaben. Exakt dasselbe würde ich allerdings AUCH raten, wenn Ihre Antworten weniger eindeutig ausfallen... Gerade in diesem Fall würden Sie mit einer Ungleichbehandlung vermutlich nur weiteren Schaden anrichten!

Und keine Sorge: Sollte sich in den kommenden Jahren eines der Kinder doch noch als Fehlbesetzung erweisen, können Sie die größten Fehler ja immer noch durch eine Neuregelung des Erbes korrigieren.

Margit Auer ist die Autorin der Kinderbuch-Bestseller-Reihe „Die Schule der magischen Tiere“, die inzwischen mehr als sieben Millionen Mal gedruckt und in 25 Sprachen übersetzt wurde. Sie hat drei erwachsene Söhne und lebt mitten in Bayern.

Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt, Wissenschaftler und Autor von Erziehungsratgebern und des Blogs „Kinder verstehen“. Er hat vier erwachsene Kinder und lebt mit Frau und jüngstem Kind in Ravensburg.

Collien Ulmen-Fernandes ist Schauspielerin und Moderatorin. Die Mutter einer Tochter wohnt in Potsdam und hat den Kinderbuch-Bestseller „Lotti und Otto“ und den Elternratgeber „Ich bin dann mal Mama“ verfasst.

> Haben Sie auch eine Frage? Schreiben Sie eine E-Mail an: [familientrio@sueddeutsche.de](mailto:familientrio@sueddeutsche.de)